

## الجميلة الألمانية تاتيانا باتيتس:

مع هوليوود في هوليوود

أدى النجومية في هوليوود

جميلة وغنية وواسعة الفكر والخيال وتوفى كل ذلك وحيدة أنها الألمانية الجميلة تاتيانا باتيتس الموجودة حالياً في هوليوود لخوض أول تجربة لها في عالم السينما والتأثيل بعد نجاحها الواسع كواحدة من أرقى وأشهر عارضات الأزياء في ألمانيا بشكل خاص وفي

أوروبا بشكل عام. فهذه النجمة حصلت على الشهرة والنجومية على صعيد الأزياء وعروضها، لكن طموحها لم يتوقف عند هذا الحد حيث قررت دخول دائرة المنافسة في المجال السينمائي وفي هوليوود بالتحديد باعتبارها المصدر الرئيسي للشهرة والنجومية.

وهي تعرف معظم عواصم العالم وسبق أن قدمت على مسارحها العديد من العروض

العالمية في مجال عروض الأزياء، حيث زارت باريس وروما وميدريد وواشنطن ونيويورك وأصبحت نجمة مشهورة في هذا المجال. وهي تستعد الآن للدخول إلى عالم هوليوود من أوسع أبوابه معتمدة في ذلك على جمالها وخبرتها في الحياة وفكرها الناضج وخيالها الواسع إضافة إلى اعتمادها على العديد من اصحابها من مؤلفين ومنتجين ومخرجين سينمائيين. فهل ستجذب هذه النجمة الألمانية في هوليوود مثلما نجحت على مسارح عروض الأزياء؟

ملحق أسبوعية تصدر  
من جريدة

الأسواق

الأسواق

الأسواق

الأسواق

الأسواق

الأسواق

الأسواق

صفحة  
تصدر صباح  
كل سبت

ALASWAQ JORDANIAN BUSINESS DAILY - SATURDAY - JANUARY 22 - 1994 No (170) VOL.2 AMMAN - JORDAN

١٠ شعبان ١٤١٤ هـ - الموافق ٢٢ كانون الثاني ١٩٩٤ - العدد (١٧٠) - السنة الثامنة عمان - المملكة الأردنية الهاشمية



لقد هؤلاء مصدر اهتمام في أعين المتابعين  
لأنكم تعد تعتمد على النجوم  
في إعلاناتها التجارية

16

الأسواق

هكذا بدأ العمل







## الأسواق المركزية مثالية للتسوق لولا طول الانتظار أمام «الكاشير»

يستخدمه الزبائن للدفع من نقطة محاسبية سريعة.

ويقول جان هول، المتحدث باسم شركة التجزئة الهولندية الأميركية، «روبال هؤلاء، ذات تعلق سلسلة، «البرت هابن، ذات السلسلة الأولى. إن أهم شيء المستهلك قليل وقت المحاسبة وفي الدراسة التي أجريت في الولايات المتحدة بواسطة منظمة سمارت ستور ريسيرش، قال ٦٤ في المائة من المستهلكين في حالات الاختيار أنهم يفضلون ذراع التجزئة واعتبرت نفس الشئ بمقتضاها الذهاب إلى طبيب الأسنان.

ويقول جون هيلس سدير

إحصاءات «سممرات سنو»، في  
وتعسوف جنوب شرق إنجلترا  
ومن المقرر أن يطرح في الأسواق  
في غضون ١٨ شهرا كما يقول  
هوليس.  
وقم تطوير مكتبة البيت هابن  
بالإنترنت في سيمبل كتونجيز  
البريطانية ومركز في أن أو  
«لمنتجات في مدينة يلدن»  
السويدية وإذا نجح النظام  
تحتزم الشركة جميعه في  
من الحلات وربما في السلسلات  
الامبركية الخمس التي تملكها  
أهواله.

وعند زيارة فرع جيلدرسانس  
تجد المثلثون يقيمون مع  
الأجهزة التي تنفي الهواك  
١٩٩٦ ٣٠ ٢٠٠٠

## ● الانتظار امام الكاشير

1

## الامن الغذائي في خطر

## الزحف العمراني والصناعي والمراعي يهدد الثروة الحيوانية في كندا

[illegible]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

● مطعم للوجبات السريعة في بكين

## الوجبات السريعة تفوز الصين

أحد المطامع التي فتح حنبلي في نفس الشرع الذي فتح معظم مناجي كنتاكي فرابيد إيه الجاج الصيني وهذا افتتاح هذا المطمع استقطاب الجمهور للعمولة لشراء خناول الجاج الصيني لحد من انتشار الجاج المستورد.

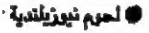
\_\_\_\_\_

● لحدود نيزك واندلسية

## خسائر كبيرة خلال ١٩٩٣ في صناعة اللحوم النيوزيلندية

Leizum

قال المحللون في سوق  
المعادن ان اتشامسة  
متوقعة سنشاهدها  
صناعة الالومنيوم  
العالية الزائدة حاليا.  
وفي ذلك تسعد شركة  
المنيوم البحرين كبرى  
مصانع الالومنيوم في  
الشرق الاوسط لهذا  
التطور الايجابي في  
السوق وكانت شركة اليا  
قد راعت السعر الانعاجية  
النوية لتصل الى ٦٠  
مليون فان لتصبح اكبر  
مصنع لصهر المعادن في  
العالم.



## مطعم فریڈ من نوعہ فی امیرکا

الطبعة ٢٠٠٠  
الطبعة ٢٠٠٠  
الطبعة ٢٠٠٠







# حفاظا على صحة الأسرة

## معالجتي بوجودة

### المستشفى في البيت

اعتبارا من الاول من ايلول ستقوم الجمعية الاميركية للقلب باضاعة شعارها، قلب وشعلة، على عدد من محليات المأكولات. ووفقا لرئيس الجمعية، جيمس مولر، فإن هذا البرنامج سيجلب معلومات تمكن المستهلك الاميركي من الاختيار المستنير لأنواع الطعام الواجب عليه تناولها. وبالطبع فإن قوانين الادارة الاميركية للأغذية والأوبئة، وفي تلك المحاولة كان على شركات المواد الغذائية تسديد رسوم مقابل القيام بمراجعة واختبار منتجاتها، الأمر الذي أثار عدة مخاوف لعل من بينها مدى موضوعية العملية من أساسها. أما في البرنامج الحالي فقد تم استبعاد الرسوم.

وفي حالة عدم مراجعة الجمعية يكون بوسع شركات المنتجات الغذائية توضيح أن منتجاتها تتماشى مع إرشادات الجمعية، وبالتالي يحق لهم عدم استخدام العلامة للأغذية.

ستقوم الجمعية في الفترة من ٧-١١ تشرين الأول بتقديم برنامجها الغذائي السوي الذي يعتمد على مشاركة الجحش، ويطلق عليه اسم HEART-FEST وذلك في العديد من مستودعات الأغذية، وكذلك المدارس والشركات على امتداد الولايات المتحدة. وتكون ست شركات تعمل في إنتاج الأغذية تمويل البرنامج، وتضم قائمة الممولين شركة كامبيل وكوانجرا وكورميت ومجموعة مورننج ستار وشركة كوكي للخبز.

سيقدم مطبخو الجمعية لدى سداخل العديد من المطاعم، كشكا ملونة ذات سبعة أعمدة وفيها مصلقات وكثبان تخضع لمعلومات عن صحة القلب، ومن بين الكتيبات هناك كتيب بعنوان "كيف تقرأ العلامة للأغذية في المنتج الغذائي الجديد، وهو كتيب بالغ الفائدة بالنسبة لأولئك الذين يعانون مشكلة فيما ينبغي اختياره من أطعمة، وهناك أيضا كتيب آخر يقول كيف تتسوق بثبات بما يدعم القلب، يتضمن كتيوبات

سكقوم الجمعية الاميركية للقلب باضاعة شعارها، قلب وشعلة، على عدد من محليات المأكولات. ووفقا لرئيس الجمعية، جيمس مولر، فإن هذا البرنامج سيجلب معلومات تمكن المستهلك الاميركي من الاختيار المستنير لأنواع الطعام الواجب عليه تناولها. وبالطبع فإن قوانين الادارة الاميركية للأغذية والأوبئة، وفي تلك المحاولة كان على شركات المواد الغذائية تسديد رسوم مقابل القيام بمراجعة واختبار منتجاتها، الأمر الذي أثار عدة مخاوف لعل من بينها مدى موضوعية العملية من أساسها. أما في البرنامج الحالي فقد تم استبعاد الرسوم.

وفي حالة عدم مراجعة الجمعية يكون بوسع شركات المنتجات الغذائية توضيح أن منتجاتها تتماشى مع إرشادات الجمعية، وبالتالي يحق لهم عدم استخدام العلامة للأغذية.

ستقوم الجمعية في الفترة من ٧-١١ تشرين الأول بتقديم برنامجها الغذائي السوي الذي يعتمد على مشاركة الجحش، ويطلق عليه اسم HEART-FEST وذلك في العديد من مستودعات الأغذية، وكذلك المدارس والشركات على امتداد الولايات المتحدة. وتكون ست شركات تعمل في إنتاج الأغذية تمويل البرنامج، وتضم قائمة الممولين شركة كامبيل وكوانجرا وكورميت ومجموعة مورننج ستار وشركة كوكي للخبز.

سيقدم مطبخو الجمعية لدى سداخل العديد من المطاعم، كشكا ملونة ذات سبعة أعمدة وفيها مصلقات وكثبان تخضع لمعلومات عن صحة القلب، ومن بين الكتيبات هناك كتيب بعنوان "كيف تقرأ العلامة للأغذية في المنتج الغذائي الجديد، وهو كتيب بالغ الفائدة بالنسبة لأولئك الذين يعانون مشكلة فيما ينبغي اختياره من أطعمة، وهناك أيضا كتيب آخر يقول كيف تتسوق بثبات بما يدعم القلب، يتضمن كتيوبات



مواد غذائية عربية في ولاية تالانتا بأمريكا

المعتين بضرورة تناول الغذاء الصحي الجيد، فسوف تكون قوة جيدة أن يتم تشجيع أطفالك بشراء هذا العرض، وذلك وفقا لما تم استنتاجه من خلال مسح أجرته إدارة خدمات المستهلك، في كاليفورنيا. وخرج المسح بحقائق من بينها أن ثلاثة أرباع من بين أربعة لا يتناولون خمسة أنواع من أطباق الفاكهة والخضراوات من أجل صحة جيدة، وأكثر من نصف الذين شملهم المسح لم يذكروا قيامهم بخدرا بمحاولة أكل أنواع جديدة من الخضراوات، وجميعهم يشتر إلى أقل أنواع أخرى من الطعام لأسباب اجتماعية فقط، مثلما هو الحال عند الذهاب مع أصدقائهم إلى محلات الوجبات السريعة.

المعلومات الموفرة للبرنامج، وتتوقع الجمعية الاميركية القلب من خلال هذا البرنامج الوصول إلى خمسة ملايين مستهلك في الفترة من ١٦-١٩ تشرين الأول سيؤمن بالإمكان مشاهدة التلفزيون مدة ساعة ضمن برنامج يومي لاختبار معلومات غذائية، وسيل للارتقاء باختيارات الأطعمة.

ويشمل البرنامج الذي أطلق عليه "التحدي الصحي: الاختيار الأول الغذائي، ثمة حالات واقعية تتعلق بتناول الغذاء والتسويق وسيقدم خفيف البرنامج على الهواء بمساعدة في الإجابة على هذه الأسئلة وغيرها من الأسئلة العملية الصحية بما في ذلك تقسيم نصائح تساعدك على جعل طعامك متعة طعمية، ونظرا لأن الكبار ليسوا وحدهم

# مكونات أدوات التجميل في مكان واحد

## مكونات أدوات التجميل في مكان واحد

غفرس في واشنطن كتباني جديان يحاول من خلالهما المؤلفون أن اختراق الخليل السويكافاني الثامن والجميل والوصول إلى المادة الحقيقية المكونة لمنتجات أدوات التجميل.

الكتاب الأول عنوانه "Cosmetics Buying Guide" دليل شراء أدوات التجميل - لأغذية أخرى شيمان وبيفيد سفيرسون.

الكتاب يشرح معلومات عن أدوات التجميل ميزتها أنها غير متوفرة من قبل المنتج، لكن هذه المعلومات لا ترغب شركات التجميل في نشرها. بعد حصول تلك الشركات على الموافقة ويتم تسجيل مكونات معينة على أنها "أسرار المهنة"، وتندرج هذه المكونات تحت عبارة "مكونات أخرى"، وهذا من شأنه عدم قدرة المستهلك على معرفة ما إذا كان المنتج يحوي على مكون معين يشبه في تسمية للحساسية أو ما إذا كان خاليا من الزيوت وهكذا.

فكرة شيمان وسفيرسون من خلال هذا الكتاب تطوير المستهلك من خطر بعض المواد أو خصائصها. فعلى سبيل المثال المواد المرطبة للجلد تنقسم إلى خالية من الماء، وساء مخلوطة بالزيت، وزيت في الماء، وخلا من الزيوت، ونوع آخر خال من الزيوت تماما، ومرطبات عامة للجسم والوجه وغيرها كثير.

وتتفاوت المنتجات بين أنواع غالية وأخرى عادية وأقل شهرة ومن هذه الأصناف "Christian Dior" وأنواع صيدلانية مثل "Physician's Formula" وأنواع أقل شهرة مثل "Cosmily". وهذا يجعل لكل



# وصفات صحية

## وصفات صحية

- مدة التحضير: ١٥ دقيقة.
- من دون ملح.
- المقادير: أربعة أشخاص.
- لبن رائب، عايقان.
- برتقال، عدد ٢.
- موز، عدد ١.
- ليمون، واحدة.
- حليب مركز من دون سكر.
- ملح طعام.
- بنكهة ملح طعام.
- طريقة التحضير:
- يقطع البرتقال وينزع منه القشر الأبيض بعناية.
- تترفع البذور، ثم يقطع اللب إلى قطع صغيرة.
- يوضع اللبن الرائب والحليب المركز وقطع البرتقال في الخلاط وتخلط للحصول على مزيج متجانس ولزج.
- يضاف الموز والعسل ويعاد الخلط بتمعن.
- يوزع المزيج في أربعة أكواب ثم يرش عليه البندق المطبوخ، ويقدم بارد.



لحم، التي بالخضراوات الطازجة والفاكهة تعد ربة غذائية كاملة

**القيمة الغذائية**  
هذا الشراب غني بالفيتامين C وهو منشط ويساعد على النوم، ويمكن أن يلحم عند الأطفال لإطعام الرياضيين أيضا.

**معلومات إضافية**  
يوضع اللبن الرائب والحليب المركز في الخلاط قبل تحضير الشراب بخمس عشرة دقيقة حتى ينفك باردين.

أعلنت محاسب مطعنة في غرفة تجارة دبي أنه تم استيراد ٣١١ ألفا و ٨٩٦ كيلو جراما من الشيكولاتة ومنتجات الكاكاو في حزيران الماضي، وذلك بنسبة زيادة ٢٢٠ من حزيران ١٩٩١.

وقد ارتفعت معدلات الاستهلاك من الشيكولاتة ومنتجات الكاكاو بالرغم من أنها عادة ما تخلو من قوائم المشتريات الأسرية والمزانية. وقد بلغت قيمة الاستيراد في حزيران الماضي مليوناً و ٤١٦ ألف دولار مقابل مليون و ١١٧ ألف دولار في حزيران عام ١٩٩١.

ووصلت قيمة الواردات خلال شهر أيلول عام ١٩٩٢ إلى نحو ١٠ مليون دولار، وذلك طبقا في تحقيق وقعدة الشيكولاتة اللبنانية.

حين تنخفض درجات الحرارة ويبدأ الطقس بالبرودة فإن الجسم يحتاج لتزويده بالمواد التي تمنحه الطاقة اللازمة للقيام بوظائفه الحيوية مما يستدعي إعادة النظر في فصل الشتاء بالنمط الغذائي المتبع بحيث يتسم من قنوق الطقس الباردة لتعطي للجسم نشاطا ولتقوية جهاز المناعة فيه.

وهناك فرق بين الحساء المصنوع من الخضراوات الطازجة كالجزر والبطاطا والبصل وبين الحساء المصنوع من خلاصة هذه الخضراوات (على شكل مكعبات) والحساء الطازج المصنوع من الخضراوات ولكن تبقى الحاجة إلى النوعين مع جدا في فصل الشتاء وذلك بغضد النوع ويمكن إضافة نبات "الشوفان" إلى الحساء وذلك لإحتوائه على نسبة عالية من الفيتامينات وخاصة فيتامين "B" كما يمكن إضافة قليل من الزبدة أو الجبن المبشورة والتي تعطي مذاقا طيبا للحساء إضافة إلى فوائدنا الصحية. ولا قامت العديد من الشركات المصنعة في مجال تحضير وجبات الطعام الجاهزة بتصنيع أصناف متعددة من الحساء والمضاف إليها مجموعة الفيتامينات اللازمة للجسم وهي تمتاز بسرعة التحضير وخاصة للذين لا يجدون وقتا كافيا لتخصيصه في تحضير وجبات طعام، ويحتوي القيس الواحد من هذه الوجبات الجاهزة على ١٠٠ سعر حراري لكن نسبة الملح الإضافية عالية وذلك بهدف المحافظة على صلاحية محتواه فترة زمنية أطول.

ومن المعروف أن الهواء الطلق والسكن في المناطق المرتفعة يزيد من شهية الشخص للطعام مما أن ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة يتطلب تعديل في النظام الغذائي بحيث يتناسب مع طبيعة الرياضة التي يتم ممارستها.

ويصبح خبراء التغذية يقدم طائفة الجسم وللمعدة خاوية إذ أن اعتماد الجسم بالدرجة الأولى على وجبة الإفطار لأنها تزود الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بأنشطة اليومية والأفان أعضاء الجسم سرعان ما تنزع بالضعف والإرهاق وذلك في منتصف النهار ويقلد الإنسان في هذه الحالة القدرة على التركيز الذهني والعمل وجبات الإفطار قيمة غذائية تلك التي تحتوي على البروتينات كالبيض والخبز إضافة إلى السكرينات كاللبن والجبن مع تناول أحد أنواع الفاكهة أو كاس من عصير الفواكه ولا حرج على المعدة من تناول عسل من الفواكه أو لجان من الفهورة ويمكن خلال ساعات النهار تناول بعض الفواكه الجافة كالشمش والذين تجدون قسرا على تناول وجبة

# نجاحات في هندسة الجسنيات النجانية

## نجاحات في هندسة الجسنيات النجانية

أصبح المهندسون الهندسة الوراثية في تحسين سلالات جديدة من النباتات وبهذا تدخل الهندسة الوراثية عهدا جديدا بعد أن كان يقتصر تطبيقها على الإنسان فقط.

والبحوث الجديدة ستقود إلى إنتاج أصناف من الخضراوات الكبيرة الحجم لتتسم مع القنوق الاقتصادية للصحة التي يبيعونها المستهلك، تاحلون من المظهر الوطني الفرنسي للعلوم الكونية حلقو، نجاحا ملحوظا على صعيد هندسة الجينات النباتية في إنتاج أصناف من الفاكهة، وأكثر لهم إنتاج الإلبيجات من فصيلة البقلة، يصبح يتم الحصول على أصناف أكثر جمالا وأكثر مقاومة للأمراض وغواص الطين القاسية.

# في ربه أشقى العديد من المصانع الإسرائيلية للصناعة

## في ربه أشقى العديد من المصانع الإسرائيلية للصناعة

ارتفاع كلفة الإنتاج ونقص الإيدي العاملة مما يهدد مستقبل هذه الصناعة.

مدير عام شركة اونيكس الإسرائيلية لصناعة الأحذية المستخرج نقل المصانع الإسرائيلية إلى الضفة الغربية كمخرج من هذه الأزمة، وهو لا يرى مانعا من إتمام صناعة الأحذية الإسرائيلية للصناعة بالكامل في الضفة الغربية منها، يان مستخرج على إسرائيل حيث ملكية وإدارة هذه المصانع الإسرائيلية.

هذا ويتكهن أن صناعة الأحذية الإسرائيلية تمر حاليا بأزمة فعلية بسبب الشدائد الاقتصادية مع الضفة الغربية، ولكن يتخوف بعض الصناعيين الإسرائيليين من أن يهاجم الإيدي العاملة من الضفة

بسبب قنوم أعداد لا بأس بها من الفتيان المهرة المخصصين في صناعة الأحذية، ولكن اعتمدت هذه الصناعة التي تتطلب قوة عمل كبيرة على الإيدي العاملة من الضفة الغربية التي تتميز برخصها وأقبالها على هذا النوع من العمل بشكل أكبر من الإيدي العاملة الإسرائيلية.

رئيس اتحاد الصناعيين في إسرائيل ورئيساء الغرف التجارية أعربوا عن خشيتهم من تضرر صناعة الأحذية الإسرائيلية بسبب اتفاق السلام لأن هذه الصناعة من الأعمال التي تحتاج إلى قوة عمل كبيرة من جهة، ولإجاء العمال الإسرائيليين من هذه الصناعة من جهة أخرى، الأمر الذي يعني

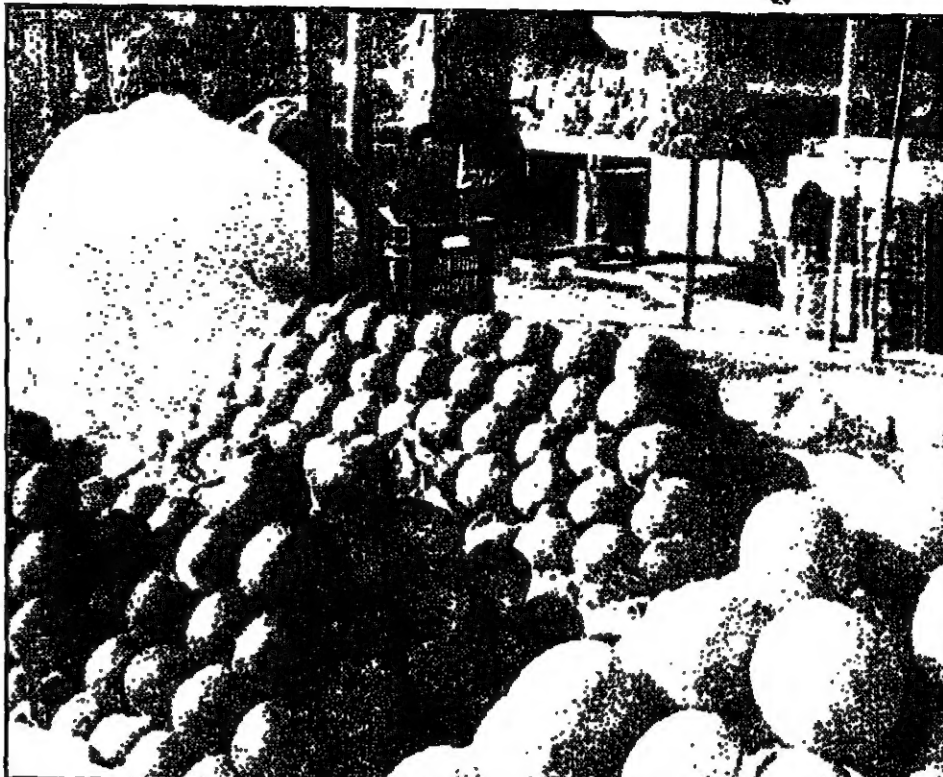
بالرغم من تطور صناعة الأحذية في المدن الفلسطينية ونجاح الصناع الفلسطينيين في غزو الأسواق الإسرائيلية في هذا القطاع والتسبب في إغلاق العديد من المصانع الإسرائيلية وشراء الأنماط بأسعار مخفضة، إلا أن صناعة الأحذية ذات الجودة المرتفعة ما زالت تشهد تفوق الصناع الإسرائيليين، فهذه الصناعة التي أسسها قدامى المهاجرين من العراقيين وبخاصة القادمين من المغرب ما زالت تحتفظ بجودتها التقليدية بالرغم من أنها بدأت تصاب بالشيخوخة بسبب تقدم العمر بالفنيين المهرة من اليهود ووفاء العديد منهم، إلا أن تكتيل الخبرة من روسيا أعادت لهذه الصناعة قوتها







## قائمة الأغذية المثالية

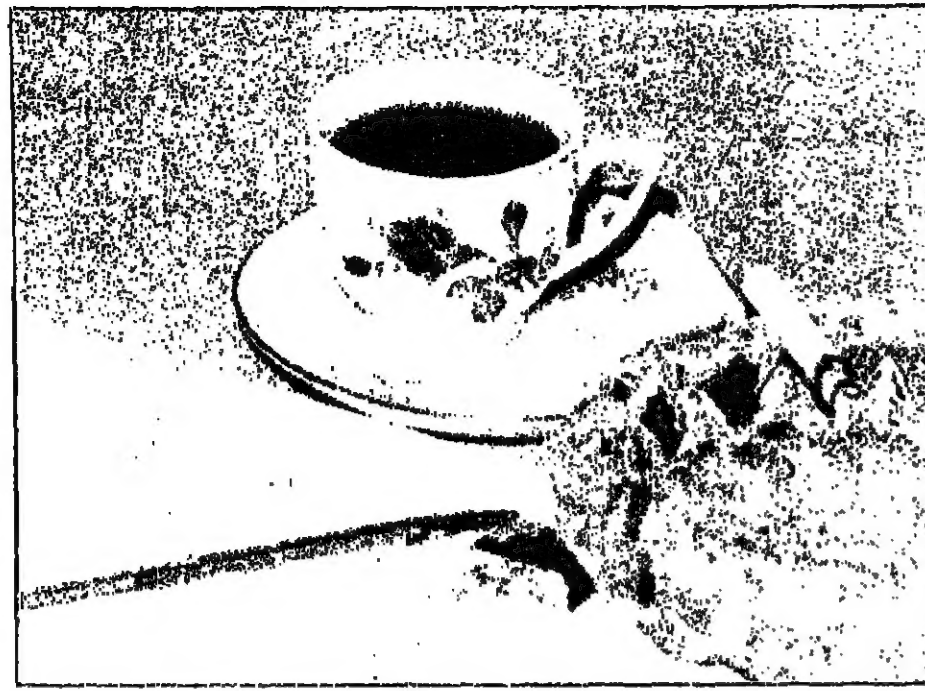
[illegible]

## اتفاقية الجات تهدد بانهياء صناعة السكر الأوروبية

حذر مصنعون السكر الأوروبيون من أن المعاهدة  
تنتظر هذا القطاع بسبب اتفاقية الجات مؤكدين بأن  
شروط الاتفاقية تهدد صناعة السكر الأوروبية  
ومصر رائيل جيوجيون مدير عام اللجنة الأوروبية  
لصناعة السكر بأن عواقب هذه الاتفاقية قد تسبب  
كارثة لصناعة السكر في دول المجموعة الأوروبية  
مقترحاً إلى أن الاتفاقية سوف تؤدي إلى انهيار  
أسعار السكر لدول المجموعة وسوف تجبر العديد  
من مصانع معالجة البنجر على الإغلاق  
وأضاف دانييل أن الاتفاقية سوف تودع مشاكل  
كثيرة في شرقي أوروبا فضلاً عن شمال أوروبا  
ووفق الاتفاقية الجات ، سوف يقل حجم صادرات  
السكر المدعوم بنسبة ٢١٪ خلال ست سنوات أي  
خلف ٣٧٠ ألف طن من مستلوي حجم الصادرات  
حالياً والبالغ ١.٦ مليون طن في العام . كما سيتم  
خفض قيمة الصادرات المدعومة بنسبة ٣٦٪ خلال  
سنة أعوام  
ويرى دانييل أن خفض قيمة الصادرات من الممكن  
إنشائه فقط مع وجود خفض كبير في حجم وإمداد  
السكر الزر  
وأضاف إلى أن اتفاقية الجات قد تفضل في تخفيض  
أسعار سكر البنجر العالي الأنواع إلى ٧٨٪  
منخفض من صادرات السكر ، مستفيداً إلى أن توافر

● **تجنب السكر**

## خطر القنصوة يبدأ بعد الفئجان الرابع



الطعام. وبغيرها من التقاليد المفسدة التي ترجع أساساً إلى تأثير مركبات الزئبق العظيمة المتناثرة الموجودة طبيعياً ضمن مكونات الجبهان والكسبرة والقرنفل وجوزة الطيب. وعلى معونات توجيحية إلى عمل تذبذب وتنشيط الجهاض والخصي والبرناتزات وعلى الشعور بالارتلاء على تناول الطعام. وبغيرها من التقاليد المفسدة التي ترجع أساساً إلى تأثير مركبات الزئبق العظيمة المتناثرة الموجودة طبيعياً ضمن مكونات الجبهان والكسبرة والقرنفل وجوزة الطيب. ولقد أشارت معظم الدراسات إلى أن شرب القهوة بمعدل فنجانين في اليوم يعتبر منسجماً لوقا الجسم بتأثيرات تلك القهوة على الجهاز العصبي وعملاً مساعداً على الهضم وتنشيطاً عاماً للجسم. بينما يؤدي الإفراط في شرب القهوة من أحد إلى الأثر الجهاض المضطرب واضطراب الجهاز الهضمي. وتظهر حالات

وتعمل مكونات تصفية البن  
على تنبيه المعدة وتنشيط الجهاز  
الهضمي وترد الغازات وإزالة  
الشعور بالامتلاء بعد تناول  
الغذاء.

الموجود في الفوهة - ومنهم من لا يبدو عليه التأثير واضح. ويرجع ذلك الى عوامل كثيرة قد يكون منها انقطاع وجود الكائن في اغذية خدرة مثل

يزيد على ثلاثة فنانين يوميا  
مغنى الجسم حوالى ٢٥  
سبيل جراسا من صلاة  
الكفايين  
ومختلف نالدر الكافيين

# عناوڪ .. دواوڪ



● **الغذاء، الفضل علاج**

يعتبر الغذاء الفضل علاج للأمراض  
لغية نسب كبيرة من الفيتامينات  
والبروتينات الطبيعية ومواد  
صحية كثيرة هي أفضل من  
الأدوية الكيميائية. كونها تؤخذ  
طازجة فهي أسرع تأثيرا وأجدي  
فعلا.. ولعلنا يلي أكثر الألام  
شيوعا والأغذية المناسبة لها:

## الصِّدَاع

عادة ما يكون ناشئاً عن اضطراب في وصول الدم إلى الدماغ، ويؤد ذلك سبباً عندنا. تتصلب الشرايين أو الحساسية تجاه بعض الأطعمة وتضييق الشرايين الغذائية من خلال تجنب مشروبات الصداق مثل القهوة، والجن، والنيكوتين، والخميرة، ومنتجاتها، والسكر، والحبوب، والبروتينات، وعصائر الفواكه.

تجنب الأطعمة المبردة في الحارة أو الباردة أو كثرة

التوابل أو الدسمة.  
 - اضرب كثيرا من الماء بين  
 الحوضات وتناول كمية من  
 الحوضات الطازجة والسلطة،  
 واضف اليها زيت الزيتون واخل  
 التاج.  
 - اعرض نفسك على الطبيب  
 لفحص ضغط الدم ونسبة  
 الكوليسترول لعلاقتها باصداغ  
 وارجع اختصاصيا في تقويم  
 النظام أو مارسها بوقم العمود  
 القشري يوميا لتكاسد من  
 استقامته، واحصل على فليك  
 يومي للظهر والرقبة.

## تتبع والحقول

يُحجم عن ثلاث: البسبوسة  
والأجبان، أو سوء نوعية أو  
اضطراب مواعيد الوجبات  
الفردية، وبالتالي تقل مناعة  
الجسم ويصبح سهل الإضرار  
من جانب الجراثيم، وأكثر قابلية  
للعوى، ويعتبر اللعب والحمول

من غير أن يوافق الأسرى  
الكويتية، ويضع تطبيق  
نظام غذائي وعلاجي من خلال  
الخطوات التالية:

١- طلب مستشفيات السكربتات  
والأطباء والكافيين والخبز في  
مجانبة وإرسال جميعه لادني  
الشخصين المتبقيين لما أشت  
بكميات زائدة عن حاجة الجسم.

٢- لا تقرب النار أو اللهب أو  
المرطبات في المساء لئلا  
تحدث من النوم بسبب مغليها  
المنية.

٣- قلل من استهلاكه الحار  
والدهون الضاروة واللحم  
الأخضر وتجنب الوجبات الباردة  
في وقت متأخر ليلا.

٤- تقابل بعض الأسرى بلا من  
طعام الغذاء وكيفية تناول ليل  
طعام الغذاء، واستأذنه ليل  
عليه الضيف لاختناك شيئا آخر  
منها.

٥- إذا لم يفر إلى أي جيب  
الزقاق، فبمجرد ذلك تتكلم معه

بمبارسة على الرياضات  
الجماعية التي تساعد على تحسين  
النفس العتيق، أو لتسحب  
النزوي الضيق.

٦- مع وجود المذالية  
ومحركات الجيوش (ب) لشحن  
الجسم بالمقاومة.

نقص السكر في الدم

يؤدي نقص السكر في الدم إلى  
الضعف للأفوسلين والإيزوبالين  
وتعيقنا الزيادة عن الحاجة،  
ويؤدي إلى الإحساس بسوءا عاما  
سببنا الفلور، ونز وجبات يومية  
عندما قلل السكر، أو الجشاع  
والاستغناء عنها بتناول أكلية  
مشبعة بالسكربتات.

١- ويضع الإبقاء على فمناخ  
السكر نقص السكر في الدم  
وتناول الوجبات متسدة في  
أوقات متقطعة مما يساهم على  
توازن مستوى السكر في الدم.

٢- تجنب السكربتات الباردة  
والجشاع.

يوضح الأطباء باتباع نظام غذائي يقوم على:

- استهلاك قمامة عن شرب الخليب وعصير البرتقال والقهوة، والحد من استهلاك الشوكولاتة والأجبان، والكمأة والسمكيات والحلويات.
- عدم صيغ الفاس قبل تناول الوجبات وغسل ثآليل طفلة بحمض بن الوجبات، واعتماد الحليب حاصلة من المبكرات عن طريق تناول الفواكه والخضراوات، وغسل للخروب.

— تناول الكربوهيدرات  
المركبة مثل: الحبوب والبر  
والشوفان والبطاطا، والحبوب  
وشرير الماء بكمية بين الوجبات  
لأنه يساعد الجسم على الاحتفاظ  
بالماء مع الاسترخاء  
بمجموعة من الفيتامينات  
والحديد، وتناول ملعقة من زيت  
زهر الريحان في المشاء غريبة  
المرسومات الشيطانية في  
الجسم.

Uppil

الطوائف  
من سلطان  
الرأفة

المستندت الدراسات  
طبيعة ان تناول الفواكه  
الخضروات المحفوظة  
على غيـناضي ا و ب  
سالمشـش والبـز  
المـضـروان الدافئة  
تـضـار والذي تـضـي  
مضـلا من ضمـر الدـمار  
للـ فـسـفـة الاصلـية  
مـرـقـان الـة اذي فـيـر

والثروت ضحيحة -  
وبواسطه ذواله في الامنية  
في حوالي ١٥ في المائة  
من الاعاصات بسرطان.  
المرحلة في غير المختبر  
المرحلة في غير المختبر  
نفسه لخدمة لمرضهم  
مختار الآخرين وانما  
نفسه في غير مختبر  
في قيتامين ا. و.

### متاعب الدورة الشهرية

يُسمح للإمام بإتباع نظام غذائي يقوم على:

- الاستعانة قسامة عن ضرب الخيلوب وعصير البزير البزيرال
- الخيلوب والحد من استهلاك الشوكولاتة والأجبان، والكحل، والكافيين، والعلوات.
- عدم شجوع الناس قبل تناول الوجبات، ويقتل تناول أطعمة ضارة بين الوجبات.
- إعطاء الجسم حاجته من السمكيات عن طريق تناول الفواكه، والبسرة، وغسل الخبز.

— تناول الكربوهيدرات المركبة مثل: المعكرونات والأرز والبقوليات، والخمالة، والحبوب وغرب الماء، وتذكر بين الوجبات تناول مياه الجسم على الاستعانة بالمشروبات التي لا تحتوي على السكر، مع تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين، وتناول معلقة من زيت الزرد البزير في المشاء، وتذكر تناول المشروبات الباردة في الصيف.



الطلب على  
الذهب تراجع  
العام الماضي

سجل الطلب على الذهب في الصناعة في الشرق الأوسط تراجعاً طفيفاً العام الماضي حيث هبط إلى ٥٠٨ أطنان من ٥١٠٢ طن عام ١٩٩٢ كما هبط الطلب العالمي على الذهب إلى ٣١٩٩.٥ طن خلال الفترة نفسها أي تراجع نسبته ٥٪ إضافة إلى تراجع في العرض بنسبة ٤.٥٪.

١٩٩٢ كان عام الكوارث مع استمرار الوضع في العام الجديد

الخبراء يرسمون صورة قاتمة لقطاع الاستهلاك في أوروبا

بينما ٢٦٩ هم من العمال و٢٦١ من المزارعين وجميعهم يتقنون إلى حد كبير استخدام الآلات الحديثة، لا يزالون يعانون من انخفاض الطلب على منتجاتهم الزراعية. هذا العام يتجه نحو شراء المواد الأساسية والضرورية وليس نحو شراء الكماليات.

وأبقت الفللة التي استحوذت فيها إذا تضاعف راتبهم الشهري إلى الضعف رغبتهم في توفير هذه الزيادة في الأجر بينما أظهر ١١٪ رغبتهم في السفر و قضاء العطلة خارج بلادهم في حين يعمل ١٩٪ إلى تحسين ظروفهم السكنية. ويخبر ٢٦٪ ممن شملهم الاستطلاع إلى مضاعفة نسبة توفيرهم الشهرية.

من أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر سلباً على انخفاض قوة الاقتصاد في الدول الأوروبية هو انخفاض نسبة صادرات الدول الأوروبية إلى الخارج بسبب انخفاض القوة الشرائية في مقارنتها بسعة تدفق الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا وقد استطاعت تحقيق تقدم في زيادة صادراتها إلى دول العالم المختلفة بينما ما زال فرنسا تسعى إلى مضاعفة صادراتها.

وسجلت أمريكا نسبة ارتفاع في صادراتها بمعدل ٢٢.١٪ وفي بريطانيا سجلت زيادة في نسبة نمو قطاع الصادرات ٢٢.٩٪. ويشير الخبراء الاقتصاديون أن أمريكا وبريطانيا وكذلك دول آسيا ستزداد من معدل استهلاكها للتجارة وزيادة في نسبة قطاع التصنيع. ويبدو الصانعون أن الانخفاض في الطلب على السلع في أوروبا سيبقى عام وفي فرنسا وعلى وجه الخصوص إلى أن العاطلين عن العمل يخشون من عدم إيجاد فرص عمل مناسبة خلال هذا العام كما أنه يتزايد الطلب في تخفيض نسبة المساعدات الحكومية بينما يتحسن الموقف من أن إيراداتهم من الضرائب عليها آتية زيادة خلال هذا العام وأنهم مهوونون بفقدان



في الحال التجارية الكبرى انخفاض في عدد المستهلكين الباحثين عن السلع الكمالية مع بداية عام ١٩٩٤.

بالنسبة إلى تراجع معدل الاستهلاك في حين يقدر ١٨٪ من المستهلكين أن الفلور في قطاع الاستهلاك لعام ١٩٩٤ سيكون أضعف عنه في العام المنصرم في حين يرى ٢٦٪ أن هذا العام سيكون قهقرياً كبيراً في قطاع الاستهلاك. ويبدو أن رئيس وزراء فرنسا أدوار بالانور متفائل ومطمئن بالنسبة لقطاع الاستهلاك لهذا العام. وأظهر الاستطلاع أن ٢٩٪ يؤيدون رأي رئيس الوزراء والسياسيين الأوروبيين بينما يرى ٢٥٪ من التجار والصناعيين أن هذا العام سيكون أسوأ من العام الماضي في قطاع الاستهلاك الذي سيؤثر سلباً على نسبة الاستثمار في الشركات الصناعية الكبرى. وحين وجه للفللة التي شملها الاستطلاع سؤالاً عن ميلهم للاستهلاك أكثر خلال الأشهر القادمة من هذا العام تجيب الغالبية منهم بالنفي وليس لديهم رغبة في تغيير أنماط عاداتهم

الجراد خطر يهدد الزراعة في كثير من بلدان العالم

خبراء مكافحة الجراد يحرمون من السلاح الأمثل لمقاومته

السرب الكبير منه يلحق الضرر بالزراعة في كثير من بلدان أفريقيا

له سلطة على خيل الشعوب يعني أنه مشكلة تسلم عليها الأعداء. واستخدم مبيد الديلدرين الحشري منذ الخمسينيات وكان يرش من الجو أو بواسطة شاحنات في مرحلة تكون السرب وليس أن يكون لساناً على التحليل في الجو.

وتنظر لأن مفعول الديلدرين يبقى لفترة طويلة في جسم الحشرة كان يستخدم بجرعات ضئيلة لتجنب عملية تسمم الحشرة.

ولهذه الميزة بالذات حذر استخدام الديلدرين في أواخر الخمسينيات فقد خشي من استمرار مفعوله الطويل ووصوله إلى سلسلة الغذاء ليصل في آخر المطاف إلى الإنسان وهي نظرية يستبعد عنها خبراء مكافحة الجراد. وفي فترة النشاط الأخيرة لأسراب الجراد في الفترة ما بين عامي ١٩٨٧ و ١٩٨٩ وهي المرة الأولى التي لم يستخدم فيها الديلدرين تكلفت حملة مكافحة الحشرة الإلزامية استخدام مبيدات كيميائية أخرى مثل الكلوروفوس. ويقول العلماء أن استخدام المبيدات الحشرية الإلزامية فاعلية من الديلدرين يتطلب استخدام كميات كبيرة منها وهو أمر مكلف واندفع خبراء البيئة من استخدام الديلدرين كما أنه يفرق مواد دول العالم الثالث الحدودية.



روماني يعمل على كذا عدد من الجراد

أضخم أسرابه يتكون من ٥٠٠ مليون جراد ويغطي أرضاً مساحتها ١٠٠ كيلومتر مربع

قال ساميوز وهو مستشار في برنامج الأغذية والزراعة التابع للأمم المتحدة أن الجراد

تقلتها الجامعة لإعادة النظر في استراتيجيتهم. لقد تناقصت أحجام أسراب الجراد وأدت مرات ظهورها على مدى الثلاثة عقود الماضية، إلا أن العلماء أدركوا أن تلك البرجح الصغرى المتأخرة لنجر الأحمر للتلهم محاصيل أفريقيا والمنطقة العربية ووسط آسيا.

ويعد أن تحصيل لك أسراب الجراد الخطرة إلى منطقة جرداء تخلف فجأة كما ظهرت فجأة. لا يزال منظر أسراب الجراد المكونة من مليارات الحشرات كغمامة سوداء يثير الرهبة حتى لدى علماء أواخر القرن العشرين.

قال فيل ساميوز أشهر خبراء مكافحة الجراد في العالم "أسراب الجراد تبدو في ترونها كغمامة عاصفة تحط عليك من ارتفاع منخفض للغاية. بعد فترة تولف قصيرة غير عادية بدأت أسراب الجراد تتجمع من جديد والمشارت التقارير إلى تزايدهم في الهند وباكستان والغرب ومناطق من الجنوب الأفريقي.

لقد منع خبراء مكافحة الجراد من استخدام الفضل أسلحتهم ضدوه وهو مبيد حشري يطلق عليه اسم ديلدرين. وقال أرنولد فان هويس خبير الحشرات في جامعة فاجينجتن في شرق هولندا "إنه أمر مخيف للغاية". وفي كانون الأول الماضي اجتمع خبراء مكافحة الجراد من شتى أنحاء العالم في ندوة

فكر القدماء مشاهد أسراب الجراد على أنه رسالة غامضة من السماء ونذير قدر مشؤوم ومجاعات. على مدى آلاف السنين خرجت أسراب تلك الحشرة النهم من الصحاري المتاخمة لنجر الأحمر للتلهم محاصيل أفريقيا والمنطقة العربية ووسط آسيا.

ويعد أن تحصيل لك أسراب الجراد الخطرة إلى منطقة جرداء تخلف فجأة كما ظهرت فجأة. لا يزال منظر أسراب الجراد المكونة من مليارات الحشرات كغمامة سوداء يثير الرهبة حتى لدى علماء أواخر القرن العشرين.

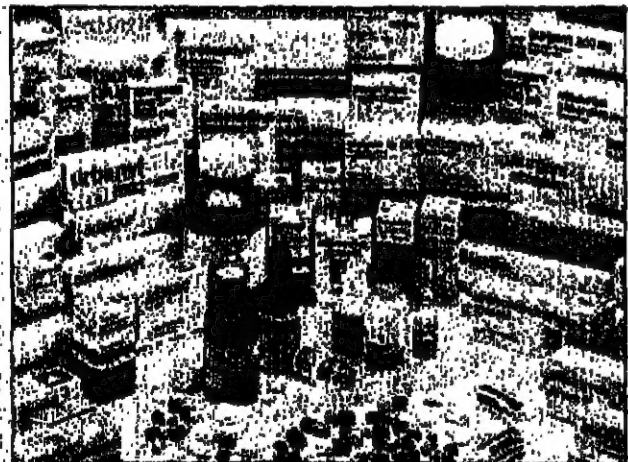
لقد منع خبراء مكافحة الجراد من استخدام الفضل أسلحتهم ضدوه وهو مبيد حشري يطلق عليه اسم ديلدرين. وقال أرنولد فان هويس خبير الحشرات في جامعة فاجينجتن في شرق هولندا "إنه أمر مخيف للغاية". وفي كانون الأول الماضي اجتمع خبراء مكافحة الجراد من شتى أنحاء العالم في ندوة

كيف تستعمل الدواء ؟

الأسواق

الدواء استعمالاً. داخلي وخارجي ومن الأدوية ذات الكبسولات التي تؤخذ عن طريق الفم فتتبع أو تضع أو توضع تحت اللسان أو بعض الأدوية التي تستنشق بواسطة بخاخة. ويختلف لون وشكل أدوية الكسولة حسب الشركة المصنعة. فلهذا يجب فحص بطاقة الدواء أو العبوة بعناية قبل استعمالها. ويجب أن تكون حذراً عند تناول الأدوية التي تستنشق بواسطة بخاخة. ويجب أن تكون حذراً عند تناول الأدوية التي تستنشق بواسطة بخاخة.

القطارة للخطو المصاب والناظر من من القطارة سكينه وليست مكمرة للناظر دخول شفاهاً إلى الأغشاء المصابة. وينصح بعدم استعمال قطرات العين لأكثر من ثلاثة أسابيع أو حسب تعليمات الطبيب المختص. أما التحاليل فيجب أن تحفظ في السلاسة لأنه إذا فركت في مكان حار تفسد وتوصف بمكان بارد. ويجب عدم استعمال القطرات إذا كانت في حالة الزكام لأن القطرات قد تدخل إلى العين وتسبب التهاباً. ويجب أن تكون حذراً عند تناول الأدوية التي تستنشق بواسطة بخاخة. ويجب أن تكون حذراً عند تناول الأدوية التي تستنشق بواسطة بخاخة.



بعد وأن خلاص الحيوانات الجزء المضاعف. وبصفة خاصة يجب عدم استعمال الدواء إلا عند الضرورة. ويجب أن تكون حذراً عند تناول الأدوية التي تستنشق بواسطة بخاخة. ويجب أن تكون حذراً عند تناول الأدوية التي تستنشق بواسطة بخاخة.

أزمة تسويقية في أسواق الخليج بسبب معارض البيع المباشر



مركز البيع المباشر

وزير التجارة والزراعة البحريني تعلق بهذا الأمر. ما يشهده هؤلاء التجار في البحرين ودول الخليجية في هذه المعارض تسببها انخفاض أسعار السلع الأساسية بشكل كبير خاصة الخضراوات التي تقسم من دول الخليجية فتؤثر على الحال المعيشية للمواطن. أحد التجار البحرينيين على الموضوع فقال بأن الأزمة على هذه المعارض من شأنها أن تجلب الخسائر وتهدد بالإضرار بالبيع المباشر في الأسواق المحلية.

يبدو أن مسألة إقامة المعارض الموسمية أصبحت تلقى انتقادات في جميع أنحاء الدول العربية. بما في ذلك السعودية والكويت والبحرين. وفي البحرين على سبيل المثال تشدد الأساطير والقوانين بشكل مكثف لمنع البيع في المعارض بل تخالف هذه الأساطير إلى منع إقامة هذه المعارض من الأساس خاصة المعارض الموقتة. فاعتبرت أن هذه المعارض من شأنها أن تجلب الخسائر وتهدد بالإضرار بالبيع المباشر في الأسواق المحلية.

الطلب على  
الذهب تراجع  
العام الماضي

سجل الطلب على الذهب في الصناعة في الشرق الأوسط تراجعاً طفيفاً العام الماضي حيث هبط إلى ٥٠٨ أطنان من ٥١٠٢ طن عام ١٩٩٢ كما هبط الطلب العالمي على الذهب إلى ٣١٩٩.٥ طن خلال الفترة نفسها أي تراجع نسبته ٥٪ إضافة إلى تراجع في العرض بنسبة ٤.٥٪.

ولهذه الميزة بالذات حذر استخدام الديلدرين في أواخر الخمسينيات فقد خشي من استمرار مفعوله الطويل ووصوله إلى سلسلة الغذاء ليصل في آخر المطاف إلى الإنسان وهي نظرية يستبعد عنها خبراء مكافحة الجراد. وفي فترة النشاط الأخيرة لأسراب الجراد في الفترة ما بين عامي ١٩٨٧ و ١٩٨٩ وهي المرة الأولى التي لم يستخدم فيها الديلدرين تكلفت حملة مكافحة الحشرة الإلزامية استخدام مبيدات كيميائية أخرى مثل الكلوروفوس. ويقول العلماء أن استخدام المبيدات الحشرية الإلزامية فاعلية من الديلدرين يتطلب استخدام كميات كبيرة منها وهو أمر مكلف واندفع خبراء البيئة من استخدام الديلدرين كما أنه يفرق مواد دول العالم الثالث الحدودية.